

INSTRUCCIONES: RESPONDE EL CUESTIONARIO SELECCIONANDO LA OPCION CORRECTA.

1. ¿A partir de que índice de masa corporal se considera que una persona tiene sobrepeso?
2. Selecciona un ejemplo de actividad física de moderada intensidad.
3. ¿Cuál es la fórmula para calcular el índice de masa corporal?
4. Selecciona dos herramientas que necesitas para obtener las medidas antropométricas de una persona.
5. ¿Mediante cuál unidad se cuantifica el diámetro de la cintura de una persona?
6. Selecciona la unidad mediante la cual se cuantifica la talla de una persona.
7. Selecciona la fase de la actividad física en la que se realicen movimientos para permitir que los signos vitales vuelvan a la normalidad.
8. ¿Cuál es un beneficio de realizar actividad física?
9. Selecciona un ejemplo de actividad física que estimule la coordinación.
10. ¿Cuál es un tipo de actividad física aeróbica?